

Stress, utmattning, socialt stöd och studieprestationer:  
en kartläggning av elever i årskurs nio i Österbotten

Magisteravhandling i  
utvecklingspsykologi  
Linda Hasselblatt, 25943  
Handledare: Patrik Söderberg  
Fakulteten för pedagogik och  
välfärdsstudier  
Åbo Akademi, Finland  
Hösten 2019

## Abstrakt

**Syfte:** Studiens syfte var att kartlägga skolutmattning bland elever i Österbotten och undersöka vilken roll elevers prestationer och upplevelsen av socialt stöd spelar för symptomen av skolutmattning.

**Metod:** Undersökningen är en tvärsnittsstudie baserad på datamaterial från Ungdomsenkäten 2012–2013. Analyserna i den här studien baseras på 585 elever på årskurs 9 från åtta skolor i Österbotten. En 2x3x3MANOVA utfördes med skolutmattningens tre dimensioner (utmattning, cynism och känsla av otillräcklighet) som beroende variabler och kön (pojkar, flickor), socialt stöd (låg, måttligt högt) samt studieprestation (låg, medel, hög) som oberoende variabler. Som mätinstrument användes *School Burnout Inventory-SBI* (Cronbach's alfa = .88), *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (Cronbach's alfa = .89) och för studieprestation användes ett medeltalsvitsord för ämnena matematik och modersmål (Cronbach's alfa = .76).

**Resultat:** Eleverna uppgav mer känsla av otillräcklighet än utmattning. Det framkom en signifikant effekt av vitsordsgrupp så att elever med högre vitsord rapporterade lägre nivåer av cynism och otillräcklighet jämfört med elever med lägre vitsord. Även en signifikant effekt av socialt stöd framkom så att så att låg nivå av stöd var kopplat till hög nivå av utmattning, cynism och känsla av otillräcklighet. Däremot framkom inga signifikanta könsskillnader.

**Konklusion:** Socialt stöd är viktigt för att motverka skolutmattning. Viktigt är också upplevelsen av att utbildningen är meningsfull, arbetsmängden lagom och att situationen är under kontroll. Det är viktigt att arbeta preventivt mot skolutmattning, eftersom utmattningssyndrom är kostsamt för både individen och samhället.

**Sökord:** utmattningssyndrom, skolutmattning, engagemang, upplevt socialt stöd

**Keywords:** burnout, school burnout, engagement, perceived social support

## Innehållsförteckning

1 Inledning.....	1
1.1 Definitioner .....	2
1.1.1 Utmattningsyndrom och skolutmattning .....	2
1.1.2 Ungdomar.....	4
1.2 Tidigare forskning .....	5
1.2.1 Utmattning och kön .....	7
1.2.2 Utmattning och prestation .....	7
1.2.3 Utmattning och upplevt stöd .....	8
1.2.4 Utmattning och socio-ekonomisk status .....	9
1.3 Syfte, hypoteser och frågeställningar .....	9
2 Metod .....	10
2.1 Sampel.....	10
2.2 Mätinstrument .....	10
2.2.1 School Burnout Inventory (SBI) .....	10
2.2.1 Skolprestation.....	11
2.2.2 Upplevt socialt stöd.....	11
2.3 Procedur .....	12
2.4 Etiska överväganden .....	12
3 Resultat.....	13
3.1 Deskriptiv statistik .....	13
3.2 Variansanalys (3x2x3MANOVA) .....	14
3.2.1 Effekt av kön.....	14
3.2.2 Effekt av vitsordsgrupp.....	14
3.2.3 Effekt av socialt stöd.....	16
3.2.4 Interaktionseffekter .....	16
4 Diskussion .....	17
4.1 Resultatdiskussion.....	17
4.2 Metoddiskussion .....	18
4.3 Vidare forskning.....	19
4.4 Råd till fältet.....	19
Bilaga 1	
Bilaga 2	
Bilaga 3	

# 1 Inledning

Hans Seyle skrev redan 1980 att alla verkar tala om stress. Redan då förekom ämnet i dagliga diskussioner, i tv, radio och tidningar och som kurser och konferenser gällande temat. Ändå var det få som definierade stress på samma sätt, eller ens försökte sig på en definition. Seyle påpekade också (1980) att många tänker sig att vi lever i "the age of stress" det vill säga stressens tid. Fastän många i dagens samhälle upplever ständig stress, glöms det lätt bort att tidigare i människans historia bestod vardagen av ständig vaksamhet eller kamp om överlevnad. Rädslan över att bli överfallen av vilddjur, törst, hunger och kyla, har idag bytts ut mot en rädsla över framtiden. Idag snart fyrtio år efter Seyles inlägg, är temat minst lika aktuellt.

Europeiska arbetsmiljöbyrån (u.å) påpekar att stress inte är en sjukdom men stress påverkar kroppens funktion och kan därför leda till sjukdom till exempel genom försvagade försvarsmekanismer och förlängd återhämtningstid.

Enligt Maslach, Schaufeli och Leiter, 2001 (se även Maslach & Leiter, 1999) är utmattning ett problem som ligger i motsägelsen mellan individen och arbetsförhållandet.

Stress och därtill hörande ohälsa är något som inte enbart hör "vuxenvärlden" till. Skolan utgör barns och ungas arbetsplats (Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen & Nurmi, 2009; Mörelius, 2014) och enligt Salmela-Aro, Muotka, Alho, Hakkarainen och Lonka (2016) uppvisar elever redan i grundskolan olika utmattningssymptom. Långvarig stress har en negativ inverkan på koncentrationsförmågan och minnet. En stressad person glömmer ofta saker men har också svårare att lära sig nya saker (Sapolsky, 2003; Åsberg, 2011a). Då det ställs höga krav på ungdomarna, men de själva har få möjligheter till att påverka situationen och de upplever brist på kontroll, drabbas de av stress (Mörelius, 2014). Institutet för hälsa och välfärd (2017) har i enkäten Hälsa i skolan 2017 undersökt hur elever inom den grundläggande utbildningen upplever bland annat skoltrötthet och en fjärdedel uppger att skolarbetet utmattar och att de känner av både cynism och otillräcklighet, i förhållande till skolgången.

I den här avhandlingen definieras till en början utmattning och näraliggande termer, och tidigare forskning på området presenteras. I metoddelen beskrivs sampel och databearbetning och de mätinstrument som använts. Studiens resultat presenteras först i form av deskriptiv statistik, följt av resultatet av en variansanalys. I

diskussionsdelen resoneras kring resultatet och metoden, ges förslag på vidare forskning och råd till fältet baserat på den här avhandlingen.

## 1.1 Definitioner

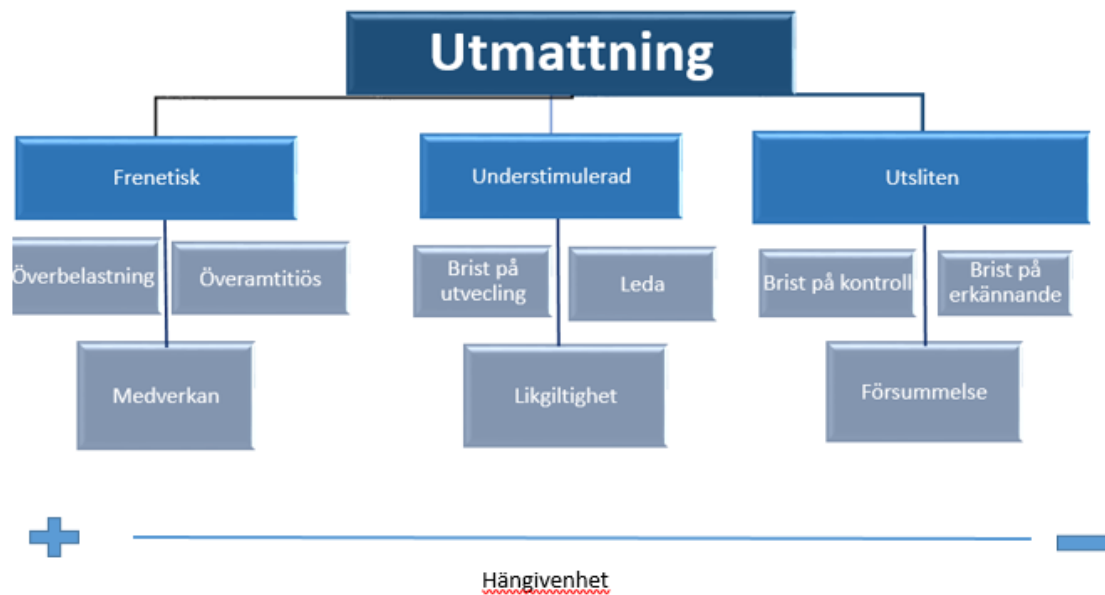
### 1.1.1 Utmattningsyndrom och skolutmattning

Utmattningsyndrom är en reaktion på långvarig stress (Maslach, Shaufeli & Leiter 2001; Maslach, 1985). Diagnosen utmattningsyndrom innebär såväl fysiska som psykiska besvär till följd av långvarig men inte livshotande stress utan återhämtning (Johansson, 2017; Åsberg, 2011a; Åsberg & Nygren, 2012). Tidigare ansågs fenomenet utmattningsyndrom vara arbetsrelaterat (Maslach, 1985). Idag anses det däremot vara sannolikt att symptombilden är densamma, oberoende av om utmattningen är en följd av för stor arbetsmängd, sjukdom, relationer eller underbelastning som till exempel brist på arbete (Åsberg & Nygren, 2012; Kakiashvili, Leszek & Rutkowski, 2013). Utmattningsyndrom har benägenhet att vara långvarigt och det tar lång tid att återhämta sig och till fullo återgå till arbetet, bland annat till följd av det försämrade arbetsminne som utmattningsyndrom medför (Åsberg, 2011a).

Utmattning sammanställs ibland med utbrändhet, men enligt Stressforskningsinstitutet vid Stockholms Universitet (ref; se även Åsberg & Nygren, 2012) antyder begreppet utbrändhet felaktigt ett obotligt tillstånd med associationer till en utbränd, förbrukad och värdelös tändsticka. Därför förespråkas användningen av termen utmattningsyndrom, eftersom stress är ett tillstånd som individen kan återhämta sig ifrån (Åsberg & Nygren, 2012).

Tillståndet har även beskrivits med termer som *utmattningsdepression*, *utbrändhet* (Johansson, 2017) eller *burnout* (Åsberg, 2011b). Personer som sökt hjälp för utmattningstillstånd eller stress har ofta även depressiva symptom och har diagnostiserats med utmattningsdepression (Åsberg, 2011b). Enligt Åsberg (2011b) introducerades beteckningen *utmattningsyndrom*, eftersom de depressiva symptomen ofta var kortvarigare medan symptomen trötthet, stresskänslighet samt problem med sömn och kognitiva funktioner var långvariga.

Nedan presenteras en figur som beskriver hur utmattning kan uppstå.



Figur 1. Olika typer av utmattning. Anpassad från Montero-Marin et al., (2009).

Enligt Montero-Marin et al. (2009) kan utmattning ta sig olika uttryck. Som man kan se ovan, i Figur 1, kan utmattningssymptom uppstå till följd av ett alltför intensivt arbetstempo, där ambitionerna och arbetsbördan är alltför höga och förknippade med ett hängivet engagemang. Utmattningssymptom kan också uppstå till följd av uppgifterna inte är tillräckligt stimulerande, till exempel en monoton eller obetydlig uppgift, där det inte finns utvecklingsmöjligheter vilket i sin tur leder till en likgiltig inställning till arbetet. En individ kan även bli utsliten då hen inte har någon kontroll och inverkan över hur arbetet ska utföras. Då det åtföljs av brist på erkännande, är risken stor att uppgifterna småningom börjar försummas.

Toppinen-Tanner (2011) anmärkte att det är viktigt att tala om dimensionerna utmattning, cynism och känsla av otillräcklighet som en helhet, då det handlar om utmattningssyndrom. Dimensionen utmattning tycks vara det tecknet på utmattningssyndrom som märks först och tydligast enligt Toppinen-Tanner (2011) men symptomen dyker inte upp som kedjereaktioner utan uppkommer snarare samtidigt.

*Skolrelaterad utmattning* är utmattningssyndrom i en skolkontext och består enligt Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen och Nurmi (2009) av tre dimensioner: utmattning i skolan, cynism i förhållande till skolan och en känsla av otillräcklighet i skolarbetet.

Salmela-Aro och Upadyaya (2017) påpekade att då en individ inte känner att utbildningen är meningsfull, blir hen ofta oengagerad. Avsaknaden av engagemang är en viktig aspekt av utmattningsproblematiken (Salmela-Aro, Moeller, Schneider, Spicer & Lavonen, 2016). Elever som uppvisar låga nivåer av engagemang och måttliga nivåer av utmattning anses befinna sig i riskzon för skolutmattning (Salmela-Aro, Moeller, Schneider, Spicer & Lavonen, 2016).

I den här avhandlingen används ett flertal begrepp som är varandra lika och kräver ett begreppsmässigt förtydligande.

*Utmattningssyndrom* innebär en diagnos med både fysiska och psykiska besvär till följd av långvarig men inte livshotande stress utan återhämtning (Johansson, 2017; Åsberg, 2011a; Åsberg & Nygren, 2012).

Med termerna *utmattning*, eller *utmattningsproblematik* avser jag motsvarande besvär som vid utmattningssyndrom, men utan att en klinisk diagnos förekommer.

*Skolutmattning* är termen jag använder för att beskriva utmattningsproblematik i skolkontext. *Akademisk utmattning* är motsvarande term, som används för studerande på högskolenivå.

I avhandlingen förekommer även *dimensionen utmattning* som syftar på en av de tre dimensionerna av utmattning. I de fall som dimensionerna (utmattning, cynism och känsla av otillräcklighet) räknas upp eller förekommer tillsammans, har jag valt att använda ordet *utmattning* istället för *dimensionen utmattning*.

### 1.1.2 Ungdomar

Ungdomen är en tid då individen enligt Världshälsoorganisationen (2018) genomgår snabba såväl psykiska som fysiska förändringar (se även Galván, 2013; Qwist, 2012; Mendle, Leve, Van Ryzin, Natsuaki & Ge, 2011). De här förändringarna innefattar bland annat pubertet, avståndstagande från föräldrarna, sexuella relationer eller parförhållanden, kamratrelationer och att finna sin plats i samhället, risktagande, utveckling av abstrakt tänkande och en förändrad dygnsrytm (Qwist, 2012).

Enligt Galván (2013) präglas ungdomen av en ökad känslighet för belöningar och risktagning. Den ökade känsligheten för belöningar kan bidra till utvecklingen från att vara beroende av andra mot att bli oberoende, eftersom belöningar kan underlätta ett förändrat beteende då nya omgivningar och sociala interaktioner är viktiga faktorer för oberoende. Hjärnans utveckling sker i interaktion med pubertetshormonerna och de spelar en viktig roll i ungdomars belöningssökande beteende (Galván, 2013).

Stadieövergångar innebär nya sociala och pedagogiska krav och kan för individen upplevas som stressfulla (Wang & Dishion, 2011). Övergången kan underlättas genom positiva relationer elev och lärare emellan som stöder de emotionella och psykologiska elementen i skolklimatet. Det kan ske med hjälp av en organiserad skolstruktur som förhåller sig konsekvent till regler samt lärare som uppmuntrar och ger beröm (Wang & Dishion, 2011).

Barn och ungdomar från auktoritativa hemförhållanden har bättre psykisk hälsa än individer från andra hemförhållanden (Steinberg, 2001). De klarar sig bättre i skolan, uppvisar mindre ångest och depressiva symptom, har bättre självkänsla och är mindre benägna att ägna sig åt brottslighet och droganvändning (Steinberg, 2001).

Enligt Erikson sker den psykosociala utvecklingen i livet genom att lösa grundläggande konflikter (Erikson, 1973; Erikson 1988). Under skolåren går barnet igenom utvecklingskrisen som handlar om flitighet kontra underlägsenhet. En positiv lösning leder till en känsla av att duga, medan en negativ utveckling medför en känsla av att inte vara tillräckligt bra. Ungdomens utvecklingsuppgift är enligt Erikson (1968) att forma identiteten och vid en positiv utgång formar individen en enhetlig bild av sig själv (Erikson, 1988).

## 1.2 Tidigare forskning

Enligt Maslach, Schaufeli och Leiter (2001) finns sex riskfaktorer för att utmattningssyndrom uppstår. De här faktorerna är för hög eller för låg arbetsmängd, brist på kontroll, brist på ersättning eller erkännande, dåliga relationer, orättvisa eller värderingskonflikter. Det kan, till exempel, vara okej att under en viss tid ha en för hög arbetsbörda, om individen vet att det är tillfälligt och hen känner att det "är värt" den extra ansträngningen. Maslach, Schaufeli och Leiter (2001) betonar att utmattning



inte är individens fel utan problemet ligger i motsättning mellan individen och arbetsförhållandet (Maslach, Schaufeli och Leiter, 2001; Maslach & Leiter, 1999). En utmattad individ är kostsam för företag (Maslach & Leiter, 1999) och man bör arbeta preventivt istället för att enbart ”släcka bränder” (Toppinen-Tanner, 2011; Maslach & Leiter, 1999; Maslach 1985). Maslach, Schaufeli och Leiter (2001) hävdar att vanligaste är åtgärder som vidtas riktas mot individen och fastän individen kan behöva nya strategier, behöver också en förändring ske i organisationen och arbetsmiljön.

Enligt Kakiashvili, Leszek och Rutkowski (2013) kan en adekvat behandling underlätta återhämtningen, något som gagnar både individen och organisationen. En kortare sjukfrånvaro är billigare samtidigt som den ökar det allmänna välbefinnandet på arbetsplatsen (Kakiashvili, Leszek & Rutkowski, 2013).

Enligt Salmela-Aro, Moutka, Alho, Hakkarainen och Lonka (2016) är största delen av skoleleverna relativt engagerade i skolan, med god psykisk hälsa och förhåller sig bra till de utmaningar som kan uppstå i samband med studierna.

Höga studierelaterade resurser minskar känslan av otillräcklighet och cynism, medan krav som leder till stress ökar alla dimensioner av skolutmattning (Salmela-Aro & Upadyaya, 2017).

Skolfrånvaro ökar både känslan av otillräcklighet och dimensionen utmattning. Cynism leder till en lägre utbildningsnivå, medan höga ambitioner och dimensionen utmattning förknippad med engagemang kan leda till en högre utbildningsnivå (Salmela-Aro & Upadyaya, 2017).

Salmela-Aro och Upadyaya (2017) noterade att ju mer utmattning studerande inom yrkesinriktade utbildningar kände, desto högre var deras ambitioner, vilket i sin tur åter ökade utmattningen. Bland studeranden med en akademisk inriktning noterade Salmela-Aro och Upadyaya (2017) ju mindre cynism de kände, desto högre var deras ambitioner, vilket i sin tur åter minskade cynismen. Cynism sänker ambitioner, vilket i sin tur leder till ökad cynism längre fram i tiden och således bildar en ond cirkel (Salmela-Aro & Upadyaya, 2017).

Salmela-Aro, Moutka, Alho, Hakkarainen och Lonka (2016) genomförde en studie, i vilken de jämförde elevers engagemang i skolan med dimensionerna av skolutmattning. Studien visade att 26 % av eleverna i grundskolan var oengagerade och uttråkade i skolan och det här beskrev forskarna som en framväxande cynism. Studiens sampel bestod av 12-åriga elever (Salmela-Aro, Moutka, Alho, Hakkarainen & Lonka, 2016).

Då studeranden har höga förväntningar på sig själv når hen en högre utbildningsnivå och negativa förväntningar på sig själv leder till cynism (Salmela-Aro & Upadyaya, 2017).

En individ som inte finner utbildningen meningsfull blir däremot ofta oengagerad. (Salmela-Aro & Upadyaya, 2017). Engagemang är en viktig aspekt av utmattningsproblematiken och Salmela-Aro, Moeller, Schneider, Spicer och Lavonen (2016) som undersökt engagemang bland skolelever, fann fyra olika engagemangsprofiler. De elever som uppvisade förhöjda eller måttliga nivåer av utmattning och låga nivåer av engagemang anses vara i riskgrupp för skolutmattning (Salmela-Aro, Moeller, Schneider, Spicer & Lavonen, 2016).

### *1.2.1 Utmattning och kön*

Gällande förekomsten av utmattning hos kvinnor och män är forskarna oense. I forskning utförd av Bikar, Marziyeh och Pourghaz (2018) tydde resultatet på att akademisk utmattning förekommer mer bland manliga studerande än bland kvinnliga. En förklaring till det här kan enligt forskarna (Bikar, Marziyeh & Pourghaz, 2018) vara att kvinnor i lägre grad än män oroar sig för framtiden och arbetslöshet och att manliga studenter upplever högre grad av akademisk stress.

I en forskning av Salmela-Aro och Upadyaya (2017) tyder resultaten däremot på att kvinnliga studerande hade högre ambitioner gällande studierna och upplevde högre nivåer av stress. Kvinnliga studerande uppvisade samtidigt lägre nivåer av cynism och känsla av otillräcklighet i jämförelse med manliga studerande i början av studietiden (Salmela-Aro & Upadyaya, 2017). Salmela-Aros och Upadyayas (2017) resultat tyder på att kvinnliga studerande oftare upplevde dimensionen utmattning och manliga studerande oftare upplevde cynism.

### *1.2.2 Utmattning och prestation*

Salmela-Aro (2015) hävdade att fastän man ofta ser engagemang som något positivt finns det också en negativ aspekt av engagemang. Elever och personal kan vara för absorberade av sitt arbete, så att de glömmer bort att vila eller spendera tid med nära och kära (Salmela-Aro, 2015). Utmattande engagemang är på kort sikt kopplat till

akademiskt högpresterande, men på längre sikt kan det leda till depression och utmattning (Salmela-Aro, 2015).

I en studie av Salmela-Aro och Upadyaya, (2017) framkom att en hög nivå av utmattning verkar vara förknippad med höga ambitioner, särskilt inom yrkesinriktad utbildning. Höga ambitioner kan leda till att man når sina mål, men medför samtidigt en risk för utmattning (Salmela-Aro & Upadyaya, 2017). Vidare konstaterade Salmela-Aro och Upadyaya (2017) att då resurserna var goda, upplevde de unga vuxna mindre cynism, vilket i sin tur ledde till högre ambitioner, lägre cynism och högre utbildningsnivå. Forskarna konstaterade även att även om unga vuxna med höga ambitioner ofta känner sig utmattade, så kan de känslomässiga kostnaderna i längden kompenseras med hög utbildningsnivå och karriärmöjligheter (Salmela-Aro & Upadyaya, 2017).

### *1.2.3 Utmattning och upplevt stöd*

Enligt Mörelius (2014) kan socialt stöd vara till hjälp då kraven från skolan upplevs vara högre än den egna förmågan. För unga som upplever att kraven från skolan är högre än den egna förmågan och dessutom får otillräckligt stöd hemifrån, kan socialt stöd och läxhjälp lätta på stressen, liksom ett fritidsintresse eller kompisstöd också kan underlätta (Mörelius, 2014). Kim, Jee, Lee, An och Lee (2018) konstaterade i en meta-analys baserad på 19 studier i 12 länder att det fanns en statistisk signifikant negativ korrelation mellan socialt stöd och skolutmattning. Den negativa korrelationen var signifikant mellan alla tre dimensionerna (utmattning, cynism och känsla av otillräcklighet) och socialt stöd, sambandet var dock starkast gällande känslan av otillräcklighet (Kim, Jee, Lee, An & Lee, 2018).

Kim, Jee, Lee, An och Lee (2018) såg dels på socialt stöd som helhet, men såg också var för sig på stöd från föräldrar eller familj, vänner och lärare eller skolan. Enligt forskarna var den negativa korrelationen starkast gällande stöden från skolan i jämförelse med andra former av socialt stöd (Kim, Jee, Lee, An & Lee, 2018). Som socialt stöd från skolan räknades, förutom lärare, bland annat skolhälsovården. Stöd från skolan kan innebära en mer konkret och praktisk hjälp i skolgången, jämfört med stöd från vänner och familj, något som forskarna föreslog som en förklaring till det starka sambandet (Kim, Jee, Lee, An & Lee, 2018).

#### 1.2.4 Utmattning och socio-ekonomisk status

En högre socioekonomisk status är förknippad med högre akademiska ambitioner (Salmela-Aro & Upadyaya, 2017). Goda resurser, å andra sidan, minskar cynismen och känslan av otillräcklighet (Salmela-Aro & Upadyaya, 2017).

Enligt Bikar, Marziyeh och Pourghaz (2018) kan man genom att öka en positiv påverkan och minska negativ påverkan arbeta för att förebygga akademisk utmattning. Att öka självmedvetenhet och utvärdering hos eleverna kan hjälpa dem att lösa problem som uppstår, som är till hjälp för att undvika skolutmattning.

### 1.3 Syfte, hypoteser och frågeställningar

Syftet med den här avhandlingen är att skapa en överblick över situationen i Österbotten och undersöka vilken roll elevers prestationer och upplevelser av socialt stöd spelar för symptomen av skolutmattning.

På basen av tidigare forskning ställdes följande hypoteser:

- Hypotes 1: Flickor förväntas uppvisa mer av dimensionen utmattning än pojkar (Salmela-Aro & Upadyaya, 2017).
- Hypotes 2: Pojkar förväntas uppvisa mer av dimensionen cynism än flickor (Salmela-Aro & Upadyaya, 2017; Maslach, Shaufeli & Leiter, 2001).
- Hypotes 3: Socialt stöd förväntas uppvisa ett negativt samband med skolutmattning (Kim, Jee, Lee, An & Lee, 2018).

Vidare ställdes även mera öppna forskningsfrågor, i de fall där tidigare forskning inte gav en stark grund för entydiga hypoteser. Till dessa hörde att undersöka effekten av kön, elevernas studieprestationer, samt betydelsen av upplevt socialt stöd i förhållande till utmattningsdimensionerna utmattning, cynism och känsla av otillräcklighet.

## 2 Metod

I den här avhandlingen har datamaterial från Ungdomsenkäten 2012–2013 analyserats. Ungdomsenkäten 2012–2013 var ett samarbetsprojekt mellan Närings-, trafik- och miljöcentralen, Svenska Österbottens Ungdomsförbund, Undervisnings- och kulturministeriet samt Åbo Akademi i Vasa.

### 2.1 Sampel

Målgruppen för Ungdomsenkäten 2012–2013 var elever i årskurs sju och nio i svenska och finska skolor i Österbotten. I de kommuner som undersökningen omfattade, fanns 28 högstadieskolor och elever från 25 skolor deltog i undersökningen.

Ungdomsenkäten utfördes genom ett samarbete mellan rektorer, ungdomsarbetare, forskare, kuratorer och universitetsstuderanden. Skolornas rektorer kontaktades under hösten 2012 och datainsamlingen påbörjades i januari 2013. Enkäten fanns på svenska och finska och fylldes i under lektionstid. Materialet samlades huvudsakligen in elektroniskt. Ungdomsenkäten var något kortare för eleverna i årskurs sju än för eleverna i årskurs nio. Endast årskurs nio svarade frågor om skolutmattning därför består datamaterialet för föreliggande studie enbart av årskurs nio.

Datamaterialet för den här avhandlingen bestod av 585 elever på årskurs 9 (medelålder= 15.4,  $sa = .5$ ), varav 51 % flickor och 49 % pojkar.

### 2.2 Mätinstrument

#### 2.2.1 *School Burnout Inventory (SBI)*

För att mäta skolutmattning användes instrumentet SBI som är ett mätinstrument utvecklat för att mäta graden av utmattning bland skolelever (Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen & Nurmi, 2009). Respondenterna svarade på i vilken grad de höll med om 10 påstående gällande skolutmattning, på en skala från 1 (= inte alls) till 6 (= håller helt med). Exempel på påstående var ”Jag sover ofta dåligt pga. mitt skolarbete”.

Preliminära analyser indikerade att påståendet ”Jag känner jag hela tiden har mindre att ge i skolan” inte hörde ihop med de andra (se även Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen & Nurmi, 2009) så påståendet uteslöts därför från skalan. Den slutgiltiga skalan med 9 påståenden uppvisade god reliabilitet (Cronbach's  $\alpha = .88$ ).

SBI består å sin sida av tre delskalor för de enskilda dimensionerna: utmattning, cynism och känsla av otillräcklighet. Skalan för dimensionen utmattning mättes med hjälp av påståenden så som ”Det känns som att jag skulle drunkna i mina studier” och uppvisade god reliabilitet (Cronbach's  $\alpha = .75$ ). Skalan för cynism mättes med påståenden så som ”Jag frågar mig ständigt om mina studier har någon betydelse” och uppvisade god reliabilitet (Cronbach's  $\alpha = .80$ ). Känsla av otillräcklighet mättes med påståenden som ”Jag känner mig ofta otillräcklig när det gäller mina studier” (Cronbach's  $\alpha = .64$ ). Det är värt att notera att skalan för känsla av otillräcklighet bestod av enbart två påståenden, vilket kan vara en förklaring till den jämförelsevis låga reliabiliteten.

### 2.2.1 Skolprestation

Som mätinstrument för skolprestation användes ett medeltalsvitsord för ämnena matematik och modersmål. Skalans visade god reliabilitet (Cronbach's  $\alpha = .76$ ). Därefter delades respondenterna in i tre grupper baserat på standardavvikelse, vilket gav en grupp med låga betyg, en grupp med medelbetyg och en grupp med höga betyg.

### 2.2.2 Upplevt socialt stöd

För att mäta upplevt stöd besvarade respondenterna i vilken grad de höll med om 8 påståenden gällande stöd av familj och vänner på en skala 0 (=inte alls) till 4 (=helt). Påståendena som användes översattes till svenska från *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (Zimet, Dahlem, Zimet & Farley, 1988) men till följd av respondenternas unga ålder, utelämnades de 4 påståenden som handlade om partner och omfattade således enbart stöd från familj och vänner. Exempel på påståenden var ”Min familj ger mig det stöd jag behöver” och ”Jag kan diskutera mina bekymmer med

mina vänner”. Skalan uppvisade god reliabilitet (Cronbach's alfa = .89). Därefter delades respondenterna in i tre grupper baserat på standardavvikelse, så att grupper bildades för lågt, måttligt och högt stöd.

## 2.3 Procedur

För att kartlägga förekomsten av skolutmattning genomfördes och sammanställdes frekvensanalyser och övrig deskriptiv statistik. Därefter genomfördes variansanalyser i form av 2x3x3MANOVA med de tre dimensionerna av skolutmattning (utmattning, cynism och känsla av otillräcklighet) som beroende variabler, och med kön (pojkar, flickor), socialt stöd (lågt, måttlig, högt) och skolprestation (låg, medel, högt) som oberoende variabler. Databortfall hanterades med hjälp av EM-algoritmen i SPSS. Bortfallet för enskilda variabler översteg inte 15 %.

## 2.4 Etiska överväganden

Etiska övervägande skedde i enlighet med god vetenskaplig praxis som förespråkas av Forskningsetiska delegationen (2009). Besvarandet av enkäten var frivilligt. Förutom rektorer och berörda lärare informerades också hemmen om undersökningen och föräldrarna hade möjlighet att motsätta sig elevens deltagande (se Bilaga 1). Besvarandet av enkäten skedde anonymt. Det fanns också möjlighet för elever att uppge sitt namn i slutet av enkäten i fall hen ville att skolans kurator skulle få veta hur eleven svarat. Samtliga svar behandlades konfidentiellt.

### 3 Resultat

I det här kapitlet presenteras studiens resultat. Först beskrivs allmän deskriptiv statistik följt av resultatet av en variansanalys som visar på effekten av kön, vitsordsgrupp och socialt stöd i förhållande till de tre dimensionerna av utmattning.

#### 3.1 Deskriptiv statistik

Medeltal för utmattningssymptom, det vill säga hela SBI-skalan, hos deltagarna var 1.53 ( $sa = .93$ ), på en skala från 1 (=inte alls) till 6 (=våldigt mycket). Deskriptiv statistik för övriga variabler för hela samplet samt åtskilt för pojkar och flickor åskådliggörs i Tabell 1.

Tabell 1

*Deskriptiv statistik över undersökningens variabler, sammanlagt och separat för pojkar och flickor.*

	Flickor $m(sa)$	Pojkar $m(sa)$	Totalt $m(sa)$
Utmattning (1–6)	1.54 (.98)	1.39 (1.04)	1.47 (1.01)
Cynism (1–6)	1.47 (1.11)	1.58 (1.23)	1.52 (1.17)
Otillräcklighet (1–6)	1.77 (1.22)	1.57 (1.17)	1.67 (1.20)
Vitsord (4–10)	7.95 (1.01)	7.39 (1.19)	7.68 (1.14)
Socialt stöd (0–4)	3.07 (.91)	3.21 (.78)	3.14 (.85)

För att jämföra medeltalen för de tre dimensionerna av utmattning genomfördes en paired samples t-test, i vilken framkom att eleverna rapporterade mera känsla av otillräcklighet än utmattning ( $t_{(584)} = 4.73, p < .001$  och än cynism ( $t_{(584)} = 3.42, p < .01$ ). Däremot fanns ingen signifikant skillnad mellan cynism och utmattning ( $t_{(584)} = 1.18, p = .24$ ).



### 3.2 Variansanalys (3x2x3MANOVA)

Genom en variansanalys undersöktes effekten av kön, vitsordsgrupp och socialt stöd i förhållande till de tre utmattningsdimensionerna. Resultatet för variansanalysen åskådliggörs i Tabell 2.

#### 3.2.1 Effekt av kön

Den multivariata analysen fann ingen signifikant effekt av kön ( $F_{(3,564)} = 2.45, p \geq .05, \eta_p^2 = .01$ ). Univariata analyser påvisade ändå en tendens till effekt gällande dimensionen otillräcklighet, så att flickorna rapporterade en högre grad av otillräcklighet än pojkarna.

#### 3.2.2 Effekt av vitsordsgrupp

Multivariat analysen visade en signifikant effekt av vitsordsgrupp ( $F_{(6,1130)} = 6.43, p < .001, \eta_p^2 = .03$ ). Univariata analysen visade ingen statistisk signifikant skillnad vitsordsgrupper emellan gällande dimensionen utmattning. Däremot framkom en signifikant skillnad för dimensionerna cynism och känsla av otillräcklighet, så att låga vitsord förknippades med högre nivåer av både cynism ( $F_{(2,566)} = 9.33, p < .001, \eta_p^2 = .03$ ) och känsla av otillräcklighet ( $F_{(2,566)} = 9.76, p < .001, \eta_p^2 = .03$ ). Elever med medelvitsord rapporterade lägre nivå av cynism och otillräcklighet än de med låga vitsord men högre nivåer än elever med höga vitsord.

Tabell 2

2x3x3MANOVA med kön (pojkar, flickor), vitsordsgrupp (L=låga, M=medel och H=höga vitsord) och socialt stöd (L=låg, M=måttlig och H=hög nivå av stöd) som oberoende variabler samt dimensionerna utmattning, cynism och känsla av otillräcklighet som beroende variabler (N=585).

	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	$\eta_p^2$	<i>Obs. power</i>	<i>Gruppskillnader</i>
<b>HUVUDEFFEKTER</b>						
<b>Effekt av kön</b>						
Multivariat analys	2.45	3,564	<i>ns</i>	.01	.61	
Univariata analyser						
Utmattning	.00	1,566	<i>ns</i>	.00	.02	
Cynism	.00	1,566	<i>ns</i>	.00	.05	
Otillräcklighet	4.27	1,566	*	.01	.54	♀ > ♂
<b>Effekt av vitsordsgrupp</b>						
Multivariat analys	6.43	6,1130	***	.03	1	
Univariata analyser						
Utmattning	.48	2,566	<i>ns</i>	.00	.13	
Cynism	9.33	2,566	***	.03	.98	L> M> H
Otillräcklighet	9.76	2,566	***	.03	.98	L> M> H
<b>Effekt av socialt stöd</b>						
Multivariat analys	6.53	6,1130	***	.03	1	
Univariata analyser						
Utmattning	9.65	2,566	***	.03	.98	L> M> H
Cynism	14.53	2,566	***	.05	1	L> M> H
Otillräcklighet	15.75	2,566	***	.05	1	L> M> H
<b>INTERAKTIONSEFFEKTER</b>						
<b>Kön x vitsord</b>	1.86	6,1130	<i>ns</i>	.01	.70	
<b>Kön x socialt stöd</b>	1.51	6,1130	<i>ns</i>	.01	.59	
<b>Vitsord x socialt stöd</b>	0.53	12,1698	<i>ns</i>	.00	.31	
<b>Kön x vitsord x socialt stöd</b>	1.11	12,1698	<i>ns</i>	.01	.65	

\*\*\*  $p < .001$ , \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$

### 3.2.3 Effekt av socialt stöd

Multivariata analysen visade en signifikant effekt av socialt stöd ( $F_{(6,1130)} = 6.53$ ,  $p < .001$ ,  $\eta_p^2 = .03$ ). I univariata analysen framkom signifikanta skillnader i samtliga dimensioner: utmattning ( $F_{(2,566)} = 9.65$ ,  $p < .001$ ,  $\eta_p^2 = .03$ ), cynism ( $F_{(2,566)} = 14.53$ ,  $p < .001$ ,  $\eta_p^2 = .03$ ) och otillräcklighet ( $F_{(2,566)} = 15.75$ ,  $p < .001$ ,  $\eta_p^2 = .03$ ). inom alla dimensioner korrelerade nivån av stöd negativt med nivå av utmattningsnivån, det vill säga låg nivå av stöd var kopplat till hög nivå av utmattning, cynism och känsla av otillräcklighet och hög nivå av stöd kopplat till lägre nivåer av de samma dimensionerna.

### 3.2.4 Interaktionseffekter

Ingen statistisk signifikans framkom i analys av interaktionseffekter. Univariata analysen mellan kön och vitsord uppvisade ändå en tendens gällande utmattningsdimensionen ( $F_{(2,566)} = 3.41$ ,  $p < .05$ ,  $\eta_p^2 = .01$ ).

## 4 Diskussion

I det här kapitlet diskuteras studiens resultat och metod, följt av förslag på vidare forskning och råd till fältet baserat på den här avhandlingen.

### 4.1 Resultatdiskussion

Resultatet av multivariatanalysen i den här studien påvisar ingen statistisk signifikant effekt av kön. Då det kommer till effekten av kön är tidigare forskning oense. Bikar, Marziyeh och Pourghaz (2018) fann resultat som tydde på högre förekomst av akademisk utmattning bland manliga studeranden än bland kvinnliga. Salmela-Aro och Upadyaya (2017) o andra sidan fann högre nivåer av stress bland kvinnliga studerande. Fastän multivariatanalysen inte påvisade någon effekt av kön, påvisade den univariata analysen ändå en tendens till effekt gällande dimensionen otillräcklighet så att flickorna rapporterade högre grad av otillräcklighet än pojkarna. Det här överensstämmer dock inte med forskningen av Salmela-Aro och Upadyaya (2017) som fann att i början av studietiden uppvisade kvinnliga studerande lägre nivåer av cynism och känsla av otillräcklighet än manliga studerande. Varken hypotes 1: *Kvinnor uppvisar mer utmattning* (Salmela-Aro & Upadyaya, 2017) eller hypotes 2: *Män uppvisar mer cynism* (Salmela-Aro & Upadyaya, 2017; Maslach, Shaufeli & Leiter, 2001) understöddes således av resultatet. Istället framkom att känsla av otillräcklighet var mer förekommande än både cynism och utmattning, både bland kvinnor och män. En faktor som kan bidra till skillnaden i resultatet mellan de två forskningarna kan vara ålderskillnader i samplen. I Salmela-Aros och Upadyayas (2017) forskning bestod samplet av studeranden på högskolenivå medan i den föreliggande forskningen bestod samplet av elever i högstadiet.

Skolprestation mättes och jämfördes i den föreliggande undersökningen genom medeltal av matematik- och modersmålsvitsord. Med hjälp av standardavvikelse konstruerades tre vitsordsgrupper, med låga vitsord, medelvitsord samt höga vitsord. Multivariatanalysen visade en signifikant effekt av vitsordsgrupp. Univariata analysen visade signifikanta skillnader för dimensionerna cynism och känsla av otillräcklighet, så att lägre vitsord var kopplat till högre nivåer av både cynism och känsla av otillräcklighet.

Enligt Erikson (1968) går barnet i skolorn igenom ett utvecklingsskede som handlar om flitighet kontra underlägsenhet som beroende på lösning leder till en känsla av att duga eller en känsla av att inte vara tillräckligt bra. Det finns alltså en risk, att elever i önskan om att duga, ställer upp för höga prestationskrav och att det med tiden leder till att utmattningssymptom uppstår.

Salmela-Aro (2015) lyfte fram att ett utmattande engagemang på kort sikt är kopplat till akademiskt högpresterande men på längre sikt kan leda till depression och lågt engagemang. I den här undersökningen visade resultatet inte på signifikanta skillnader gällande dimensionen utmattning.

Den multivariata analysen visade på en signifikant effekt av socialt stöd och korroborerade således hypotes 3: *Socialt stöd är en viktig faktor för motverkande av skolutmattning*. Resultatet av den univariata analysen tyder på signifikanta negativa korrelationer gällande nivån av socialt stöd och alla tre utmattningsdimensioner. Det vill säga låg nivå av stöd är kopplat till en hög nivå av utmattning, cynism och känsla av otillräcklighet. Det här är i linje med tidigare forskning (Kim, Jee, Lee, An & Lee, 2018). I forskning utförd av Kim, Jee, Lee, An och Lee, (2018) visade resultatet dock ett något starkare samband gällande känsla av otillräcklighet, medan i den föreliggande undersökningen var skillnaderna dimensionerna emellan mindre.

## 4.2 Metoddiskussion

Målgruppen för forskningen var elever i årskurs nio i Österbotten. Samplet är representativt för målgruppen men situationen kan se annorlunda ut i andra delar av landet. Datamaterialet som använts samlades in 2013 och situationen kan ha förändrats något sedan dess.

I undersökningen användes skalan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (Zimet, Dahlem, Zimet & Farley, 1988) för att mäta upplevt socialt stöd. *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* är ett beprövat mätinstrument. Eftersom respondenterna i föreliggande undersökning var så unga, utelämnades frågorna som gällde partner och omfattade således enbart familj och vänner. Skalan uppvisade ändå en god reliabilitet.

Även skalan SBI är ett beprövat mätinstrument med hög reliabilitet. Det är ändå värt att notera att delskalan för känsla av otillräcklighet bestod av enbart två påståenden, vilket kan vara en förklaring till den jämförelsevis låga reliabiliteten.

Den här undersökningen genomfördes som en tvärsnittsstudie. För en klarare bild av situationen och utvecklingen av utmattningsproblematiken, skulle en longitudinell studie ha utgjort en styrka.

### 4.3 Vidare forskning

För att skapa en bättre bild av utvecklingen av utmattningsproblematik skulle en longitudinell studie behövas. Där kunde ses närmare på det sociala stödet, hur behovet och rollen av familjens respektive kompisars stöd utvecklas över tid.

I ungdomen sker många psykiska och fysiska förändringar (Världshälsoorganisationen, 2018; Galván, 2013; Qwist, 2012 & Mendle et al., 2011). Under ungdomsåren förändras den biologiska dygnsrytmen (Qwist, 2012) till skillnad från skolans rytm, som hålls densamma. Skolfrånvaro ökar både känslan av otillräcklighet och dimensionen utmattning (Salmela-Aro & Upadaya, 2017). Vidare kunde därför undersökas hur utmattningssymptom påverkas av förändringar i dygnsrytmen: kan elever bättre ta del av undervisningen om skolan följer ungdomarnas biologiska dygnsrytm?

### 4.4 Råd till fältet

Utmattningsproblematik är ett komplext samhälleligt problem med långtgående konsekvenser. Utmattning är kostsamt för individen och samhället (Maslach & Leiter, 1999). Vid utmattningsproblematik är det vanligast att åtgärderna riktas mot individen men en förändring behöver ske också i organisationen och i arbetsmiljön (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001) det vill säga, i det här fallet, skolvärlden och i samhället.

Nedskärningar i skolan inverkar negativt på lärarnas ork och ökar deras sjukfrånvaro. Samtidigt utgör lärarna en viktig resurs för eleverna, förutom i lärandet också i form av det sociala stöd som behövs för att undvika att utmattningsproblematik

uppstår. Upplevelsen av socialt stöd är viktigt för motverkandet av skolutmattning (se även Kim, Jee, Lee, An & Lee, 2018).

Utmattningssyndrom är ett tillstånd som det tar lång tid att återhämta sig ifrån (Åsberg, 2011a) bland annat till följd av stressens negativa inverkan på arbetsminnet (Åsberg, 2011a; Sapolsky, 2003). Det är viktigt att ta tag i problemet i tid, eftersom en avbruten skolgång leder till större risk för ohälsa och marginalisering och är kostsamt både för individen och för samhället. Det är alltså viktigt att arbeta preventivt (Toppinen-Tanner, 2011; Maslach & Leiter, 1999; Maslach 1985).

Allt fler elever är utmattade och skolorna kräver allt mindre. Skolutmattning kan, förutom till följd av för stora utmaningar, också uppstå till följd av för låga förväntningar och krav på individen, eller för vagt formulerade regler så att eleven inte vet vad som krävs, eller upplevelsen av orättvis behandling eller bedömning. Samtidigt kan till exempel sociala krav bidra, genom att "tävla" om engagemanget med skolarbetet, så att mindre tid och resurser blir kvar för skolarbetet.

Individer med långa nivåer av engagemang och måttliga nivåer av utmattning, anses vara i riskgrupp för skolutmattning (Salmela-Aro, Moeller, Schneider, Spicer & Lavonen, 2016). Ifall utbildningen inte känns meningsfull, blir individen ofta oengagerad (Salmela-Aro & Upadyaya, 2017).

Resultatet i den här studien tyder på att känsla av otillräcklighet förekommer i högre grad än dimensionerna cynism och utmattning. Forskarna Kim, Jee, Lee, An och Lee (2018) lyfte också fram att en lyckad intervention fokuserar på sambandet mellan känslan av otillräcklighet och upplevt socialt stöd.

Det är också viktigt att känna att en uppgift är meningsfull, arbetsmängden är passlig, att situationen är under kontroll samt att en lämplig ersättning eller erkännande fås för det gjorda arbetet. Vidare spelar relationer, upplevd rättvisa och värderingar stor roll. Då dessa faktorer står i balans, har individen goda förutsättningar att klara av situationen.

## Referenser

- Aypay, A. (2017). A positive model for reducing and preventing school burnout in high school students. *Educational Sciences: Theory & Practice*. 17, 1217–1231. doi: 10.12738/estp.2017.4.0173
- Bikar, S., Marziyeh, A., & Pourghaz, A. (2018). Affective structures among students and its relationship with academic burnout with emphasis on gender. *International Journal of Instruction*. 11, 183–194. doi: 10.12973/iji.2018.11113a
- Erikson, E. (1968). *Identity, youth and crisis*. New York: W.W Norton Company.
- Erikson, E. (1973). *Barnet och samhället*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Erikson, E. (1988). *Ungdomens identitetskriser*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Europeiska arbetsmiljöbyrån (u.å). *Att hantera stress och psykosociala risker på arbetsplatsen*. Hämtad 18.4 2019 från:  
<https://eguides.osha.europa.eu/stress/FI-SV/>
- Forskningsetiska delegationen (2009). *Etiska principer för humanistisk, samhällsvetenskaplig och beteendevetenskaplig forskning och förslag om ordnande av etikprövning*. Hämtad 31.1 2019 från:  
<https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/etiskaprinciper.pdf>
- Institutet för hälsa och välfärd (2017). *Hälsa i skolan 2017*. Hämtat 9.10 2018 från  
<https://thl.fi/sv/web/barn-unga-och-familjer/forskningsresultat/alla-resultat-av-enkaten-halsa-i-skolan>
- Johansson, K. (2017). Utmattningsyndrom. I 1177 *Vårdguiden*. Hämtad 07.12. 2018 från: <https://www.1177.se/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Utmattningssyndrom/>



- Kakiashvili, T., Leszek. J. & Rutkowski, K. (2013). The medical perspective on burnout. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 26, 401-412. doi: 10.2478/s13382-013-0093-3
- Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S.M. (2018). Relationships between social support and student burnout: A meta-analytic approach. *Stress and Health*, 34, 127–134. doi: 10.1002/smi.2771
- Maslach, C., Schaufeli, W. & Leiter, M. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422, Hämtad 3.3 2019 från: <https://www.annualreviews.org/journal/psych>
- Mendle, J., Leve, L., Van Ryzin, M., Natsuaki, M. & Ge, X. (2011). Association between early life stress, child maltreatment, and pubertal development among girls in foster care. *Journal of Research on Adolescence*. 21, 871–880. doi: 10.1111/j.1532-7795.2011.00746.x
- Mörelus, E. (2014). *Stress hos barn och ungdom*. Lund: Studentlitteratur
- Qwist, H. (2012). *Tonåringar 13-18 år*. i 1177 vårdguiden. Hämtad 12.12 2018 från: <https://www.1177.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Vaxa-och-utvecklas/Barn-och-unga-13-18-ar/Barnets-utveckling-13-18-ar/>
- Salmela-Aro, K. (2017). Dark and bright sides of thriving – School burnout and engagement in the Finnish context. *European Journal of Developmental Psychology*, 14, 337–349, doi: 10.1080/17405629.2016.1207517
- Salmela-Aro, K. (2015). Toward a new science of academic engagement. *Research in Human Development*, 12, 304–311. doi: 10.1080/15427609.2015.1068038
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi J-E. (2009). School Burnout Inventory (SBI): Reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*. 25, 48-57 doi: 10.1027/1015-5759.25.1.48
- Salmela-Aro, K., Moeller, J., Schneider, B., Spicer, J., & Lavonen, J. (2016).

Integrating the light and dark sides of student engagement using person-oriented and situation-specific approaches. *Learning and Instruction*, 43, 61–70.  
doi: 10.1016/j.learninstruc.2016.01.001

Salmela-Aro, K., Moutka, J., Alho, K., Hakkarainen, K., & Lonka, K. (2016). School burnout and engagement profiles among digital natives in Finland: a person-oriented approach. *European journal of Developmental Psychology*, 13, 704–718. doi: 10.1080/17405629.2015.1107542

Salmela-Aro, K. & Upadyaya, K. (2017). Co-development of educational aspirations and academic burnout from adolescence to adulthood in Finland. *Research in Human Development*, 14, 106–121. doi: 10.1080/15427609.2017.1305809

Salmela-Aro, K. & Upadyaya K. (2014). School burnout and engagement in the context of demands-resources model. *British Journal of Educational Psychology*, 84, 137–151. doi: 10.1111/bjep.12018

Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., Hakkarainen, K., Lonka, K. & Alho, K. (2017). The dark side of internet use: Two longitudinal studies of excessive internet use, depressive symptoms, school burnout and engagement among Finnish early and late adolescents *Journal of Youth and Adolescence*, 46, 343–357. doi: 10.1007/s10964-016-0494-2

Steinberg, L. (2001). We know some things: parent-adolescent relations in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 11, 1–19.

Stressforskningsinstitutet (2017). *Om trötthet*. Hämtad 6.11 2018 från:  
<https://www.stressforskning.su.se/om-oss/allm%C3%A4nt-om-stress-s%C3%B6mn/om-tr%C3%B6tthet>

Världshälsoorganisationen (2018). *Adolescent development*. Hämtad 12.12 2018 från:  
[https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/development/en/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/development/en/)

Wang, M-T., & Dision, T. (2011). The trajectories of adolescents' perceptions of school climate, deviant peer affiliation, and behavioral problems during the middle school years. *Journal of Research on Adolescence*. 22, 40-53. doi: 10.1111/j.1532-7795.2011.00763.x

## Bilaga 1



---

### Den österbottniska Ungdomsenkäten 2012-2013

Bästa vårdnadshavare,

Under vårterminen 2013 kommer Ungdomsforskarna vid Åbo Akademi att genomföra en enkätundersökning i ert barns skola, den så kallade Ungdomsenkäten. Syftet med enkäten är att samla in kunskap om ungas livsvillkor och att ge barn- och ungdomsfrågor mera synlighet i kommunerna.

Ungdomsenkäten genomfördes senast läsåret 2010-2011. Enkäten har fått god respons och är ett värdefullt instrument i kommunernas strävan att "höra unga i ärenden som berör dem" (Ungdomslagen 72/2006).

Årets enkät riktar sig till årskurs 7 och 9 och innehåller frågor om bland annat skola, fritid, inflytande, familj, hälsa, konflikthantering och framtid. Enkäten kommer att fyllas i under lektionstid.

Ungdomsenkäten är fullständigt konfidentiell. De elever som önskar kommer att ha möjlighet att låta kuratorn på skolan läsa vad de har svarat, medan de som vill kan fylla i enkäten helt anonymt.

Om ni har frågor om Ungdomsenkäten är ni välkomna att kontakta forskare Patrik Söderberg via e-post ([patrik.soderberg@abo.fi](mailto:patrik.soderberg@abo.fi)) eller per telefon (050-5424980). Om det är så att ni av någon anledning önskar att ert barn *inte* deltar i enkäten ber vi Er underteckna och returnera det här brevet till skolan.

---

☐ Jag vill inte att \_\_\_\_\_ deltar i Ungdomsenkäten 2012-2013.  
(elevens namn)

---

(underskrift)

---

(namnförtydligande)

## Bilaga 2



### Ungdomsenkäten 2013 Årskurs 9

Hej!

Den här enkäten handlar om ungas åsikter och upplevelser. Syftet är att få kunskap om vad som borde göras på din hemort för att barn och ungdomar ska trivas så bra som möjligt.

Enkäten behandlas konfidentiellt, vilket betyder att varken lärare, föräldrar eller kompisar kommer att få veta vad du har svarat. Om du vill att kuratorn på skolan ska få läsa vad du har svarat så kan du skriva ditt namn på sista sidan. Kuratorn har tystnadsplikt.

En lektion har reserverats för dig att besvara frågorna. Ifall du inte kan eller klarar av att svara på en viss fråga, hoppa över den och fortsätt med följande. Det finns inga felaktiga svar utan svara så ärligt som möjligt.

Nu har du din chans att påverka!

## Bilaga 3

**B8. Hur känns det med skolarbetet?** (0= stämmer inte alls, 5= stämmer helt)

	0	1	2	3	4	5
1. Det känns som att jag skulle drunkna i mina studier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jag känner mig ofta omotiverad i skolan och funderar på att sluta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jag känner mig ofta otillräcklig när det gäller mina studier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jag sover ofta dåligt pga mitt skolarbete	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Det känns som att jag håller på att tappa intresset för mina studier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jag frågar mig själv ständigt om mina studier har någon betydelse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jag känner att jag hela tiden har mindre att ge i skolan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Jag grubblar mycket på mitt skolarbete också då jag är ledig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Förr förväntade jag mig mera av mina studier än nu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Pressen av skolarbetet orsakar problem i mina relationer till andra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**C3. Hur bra stämmer följande in på din familj och dina vänner**  
(0=inte alls, 4=stämmer helt)

	0	1	2	3	4
1. Min familj försöker verkligen hjälpa mig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Min familj ger mig det stöd jag behöver	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Mina vänner försöker verkligen hjälpa mig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jag kan lita på mina vänner när något går fel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jag kan prata om bekymmer med min familj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jag har vänner som jag kan dela glädje och sorg med	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Min familj är villig att hjälpa mig att fatta beslut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Jag kan diskutera mina bekymmer med mina vänner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>